

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 28 г. Челябинска»

ул. Российская 28 А, ул. Российская 57 А г. Челябинск, 454002
тел. (351) 225-11-28, e-mail: mdoukalin28@mail.ru

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ «ДС № 28 г. Челябинска»
_____ А. Г. Кириллова
Приказ от 26.11.2025 г. № 72-у

**План профилактической и оздоровительной работы
с детьми II и III группы здоровья**

Цель: Обеспечение системы физкультурно-оздоровительных мероприятий, позволяющих эффективно решать задачи охраны и укрепления здоровья воспитанников, формирование у участников образовательных отношений ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

Задачи:

- укрепление физического и психического здоровье воспитанников;
- совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к различным заболеваниям путем закаливания;
- формирование у воспитанников необходимых двигательных умений и навыков, достижение определенного уровня физической подготовки;
- воспитание у детей привычки к здоровому образу жизни.

Ожидаемый результат:

- Снижение уровня заболеваемости.
- Повышение уровня физической готовности.
- Формирование осознанной потребности в ведении здорового образа жизни.

Система оздоровительной работы строится с учетом особенностей возраста, физического развития и здоровья воспитанников и содержит следующие элементы:

1. организация режима и комплексная диагностика состояния здоровья воспитанников;
2. организация двигательного режима;
3. охрана психического здоровья;
4. лечебно-профилактическая работа;
5. оздоровительная работа.

1. Организация режима и комплексная диагностика состояния здоровья воспитанников.

Задачи:

1. Создание комфортного режима пребывания воспитанников в ДООУ.
2. Организация жизни воспитанников в адаптационный период.
3. Определение соответствия образовательной среды возрастным, индивидуальным, половым особенностям воспитанников, состоянию их здоровья и своевременное выявления факторов риска для их здоровья и развития.
4. Исследование состояния здоровья детей специалистами детской поликлиники, выявление функциональных нарушений:
 - осмотр воспитанников специалистами детской поликлиники;
 - определение группы здоровья.

2. Организация двигательного режима.

Педагогические работники и специалисты ежедневно проводят мероприятия, способствующие активизации двигательной деятельности:

1. Утренняя гимнастика;
2. Физкультурные занятия;
3. Подвижные игры;
4. Гимнастика после дневного сна;
5. Физкультминутки, динамические паузы в процессе ООД, пальчиковая, дыхательная гимнастика;
6. Самостоятельная двигательная деятельность;
7. Организация активного отдыха (спортивные досуги и развлечения, праздники, дни здоровья, каникулы и т.д.).

3. Охрана психического здоровья.

Задачи:

1. создание условий, обеспечивающих психическое здоровье, эмоциональный комфорт;
2. обеспечение психологического комфорта и легкой адаптации детей к дошкольной организации.
3. диагностика и своевременная коррекция функциональных изменений в состоянии здоровья, развития речи и в формировании психологического статуса дошкольников.

4. Профилактическая работа

Задачи:

1. Обеспечение индивидуальных маршрутов оздоровления воспитанников.
2. Профилактика инфекционных заболеваний.

Профилактическая работа:

- Контроль за состоянием здоровья воспитанников.
- Контроль за состоянием ОПДА и свода стопы.
- Подбор мебели в соответствии с антропометрическими измерениями воспитанников.
- С - витаминизация.
- Кварцевание.
- Сбалансированное питание.
- Включение в меню соков, фруктов, овощей, витаминных салатов.
- Соблюдение требований санитарного законодательства (организация противоэпидемических мероприятий).

5. Оздоровительная работа

Особое внимание в режиме дня уделяется проведению закаливающих процедур. Закаливающие мероприятия, как важная составная часть физической культуры, содействует созданию привычек здорового образа жизни.

№ п/п	Мероприятия	Срок	Ответственные
----------	-------------	------	---------------

1. Профилактическая и оздоровительная работа

1	Осмотр специалистов /хирург, окулист, лор, логопед, стоматолог, дерматолог и др./	Согласно графика	МУЗ ДГП № 1
2	Лабораторные исследования	Согласно графика	Роспотребнадзор
3	Организация жизни детей в адаптационный период: - вновь поступившие; - в случае перевода из др.ДОУ - после болезни.	в течение года	Инструктор по г/в воспитатели групп
4	Антропометрические измерения и распределение по группам здоровья	в течение года	Инструктор по г/в
5	Профилактическая работа: - профилактика и коррекция нарушения осанки; - профилактика и коррекция плоскостопия; - дыхательные упражнения;	ежедневно	воспитатели, инструктор по физической культуре
6	Мероприятия по организации работы в условиях сохранения рисков распространения ОРВИ, гриппа - осуществление утреннего фильтра воспитанников использование антисептических средств для обработки рук -обеспечение максимального пребывания детей на открытом воздухе в соответствии с температурой наружного воздуха -соблюдение графика сквозного проветривания в отсутствие детей - соблюдение питьевого режима воспитанников контроль за соблюдением гигиены воспитанников	Ежедневно	воспитатели младшие воспитатели

2. Закаливание

1	Утренний прием детей на свежем воздухе	В теплую погоду	Воспитатели групп
2	Утренние гигиенические мероприятия	ежедневно	Воспитатели групп
3	Утренняя физическая зарядка с элементами	ежедневно	Воспитатели групп

	дыхательной гимнастики (в теплую погоду на улице)		
4	Ежедневные прогулки на свежем воздухе 2 раза в день общей продолжительностью не менее 4 часов.	ежедневно	Воспитатели групп
5	Воздушные солнечные ванны в летний период.		
6	Воздушное закаливание: - босохождение по массажным дорожкам - хождение по дорожкам		Воспитатели групп
7	Водное закаливание: - обливание рук водой до локтя с постепенным понижением температуры воды; - Бодрящая гимнастика после сна	в течение года	Воспитатели групп
8	Организованная образовательная деятельность, организация плавания в бассейне	в течение года в течение года	Воспитатели групп Инструктор по физической культуре

3. Организация двигательного режима

1	Соблюдение режима двигательной активности.	ежедневно	Старший воспитатель
2	Организация гибкого режима дня	в течение года	Воспитатели групп
3	Активная работа по физическому направлению: - утренний прием на свежем воздухе; - утренняя гимнастика; - утренний оздоровительный бег (осенью, летом, весной) и ходьба с выполнением дыхательных упражнений; - проведение физкультурных занятий в зале, на свежем воздухе 1 раз в неделю; - ежедневные прогулки на свежем воздухе 2 раза в день; - проведение бодрящей гимнастики после сна; - проведение спортивных праздников, досугов; - проведение динамических пауз и физкультурных минуток	в течение года	старшая медсестра инструктор по физической культуре
4	Формирование культуры здорового образа жизни: - привитие культурно-гигиенических навыков; - формирование представления о своем теле; - уход за своим телом; - формирование привычки к ежедневным физическим упражнениям;	в течение года	Воспитатели групп инструктор по физической культуре
5	Санитарно-просветительная работа среди родителей, пропаганда физкультуры и спорта	в течение года	Воспитатели групп инструктор по физической культуре

4. Питание

1	Организация полноценного сбалансированного питания	ежедневно	Инструктор по г/воспитанию
2	С - витаминизация	ежедневно	Инструктор по г/воспитанию

5. Профилактика ОРВИ, гриппа, специфическая профилактика: вакцинация против гриппа

1.	Использование фитонцидов (чеснок, лук)	В период эпидемии	воспитатели групп Инструктор по г/воспитанию
2.	Соблюдение графика проветривания помещений, работа бактерицидных установок		
3.	Санитарно-просветительная работа		

Консультативно-информационная работа

С педагогическим, младшим обслуживающим персоналом ДОУ:

- консультации, семинары с включением вопросов о современных эффективных здоровьесберегающих технологиях;
- открытые показы и просмотры мероприятий со здоровьесберегающими технологиями;
- оказание консультативной помощи всем участникам образовательного процесса по вопросам сохранения и укрепления здоровья.

С воспитанниками:

- проведение ООД по физическому развитию;
- проведение занятий с использованием элементов релаксации, здоровьесберегающих технологий и т.п.;
- проведение спортивных досугов, праздников.

Организация взаимодействия с семьей.

Задачи работы с родителями:

1. Повышение педагогической культуры родителей (законных представителей);
2. Изучение, обобщение и распространение положительного опыта семейного воспитания;
3. Ознакомление родителей с основами психолого-педагогических знаний через психологические тренинги, консультации, семинары;
4. Включение родителей в образовательную деятельность учреждения.

Формы работы с родителями:

- проведение тематических родительских собраний, семинаров-практикумов, консультаций;
- педагогические беседы с родителями (индивидуальные, подгрупповые, по запросам);
- дни открытых дверей;
- совместные спортивные праздники и развлечения;
- проведение тематических семейных проектов;
- участие в организации и проведении дней Здоровья;
- Оформление «Уголков здоровья», другой наглядной информации в каждой возрастной группе и на информационных стендах ДОУ;
- активное участие родителей в физкультурно-оздоровительной работе по мероприятиям годового плана;
- оформление папок, выставок, фотовыставок, письменных консультаций, информационных стендов;
- организация практикумов, круглых столов с участием сотрудников ДОУ, врачей детской поликлиники о здоровье и ЗОЖ.